

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Горютинская средняя общеобразовательная школа»
Калининского района Тверской области


УТВЕРЖДАЮ
Директор
Васильев / В.Ю. Васильев /
31 августа 2021 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Спортивно-оздоровительной направленности
«Футбол»

(возраст учащихся 7-18 лет,

срок реализации программы с 01 сентября 2021 года по 31 мая 2022 года)

Составитель: Иванов Юрий Сергеевич

2021 г.

Пояснительная записка

Программа по реализации национального проекта «Образование» «Успех каждого ребенка» в условиях МОУ «Горютинская СОШ».

Рабочая программа по мини-футболу предназначена для спортивной секции муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения МОУ «Горютинская СОШ». Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательного учреждения. Принята в общеобразовательном учреждении, где используется программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

Цели и задачи

Занятия мини-футболом направлены на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – создание условий для удовлетворения потребности ребенка в двигательной активности через занятия мини-футболом.

Основными **задачами** программы являются:

- укрепления здоровья;
- развитие быстроты, гибкости, ловкости, силы, выносливости и, как следствие, содействие всестороннему физическому развитию;
- приобретение навыка в организации и построении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- повышение физической, тактической и технической подготовки школьников;
- психологическая подготовка учащихся к соревнованиям по мини-футболу;
- привитие интереса у занимающихся к здоровому образу жизни.

Содержание рабочей программы

Материал данной рабочей программы состоит из трёх основных разделов:

1. основы знаний;
2. физическая подготовка;
3. техника и тактика игры.

Основы знаний.

1. История возникновения мини-футбола. История развития мини-футбола в мире и в нашей стране. Описание игры. Рассказ о выдающихся мини-футболистах России и мира.
2. Значение занятий физической культурой и спортом. Физическая подготовка и ее роль в мини-футболе. Режим дня. Режим питания. Личная гигиена: уход за телом, закаливание,

простейшие приемы самомассажа. Утренняя гимнастика. Гигиена одежды, обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме. Зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям.

Понятие о тренировке и спортивной форме. Общее понятие о строении и функциях организма человека, взаимодействие систем организма. Влияние физических упражнений на опорно-двигательную, сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Причины и профилактика травматизма. Оказание первой помощи при различных травмах. Врачебный контроль и самоконтроль.

3. Правила мини-футбола. Права и обязанности игроков. Жесты судьи. Понятие об амплуа игроков, их особенностях и роли на площадке.

Физическая подготовка.

Современный мини-футбол предъявляет высокие требования к двигательным способностям и функциональным возможностям спортсмена. Для этого необходимо всестороннее развитие физических качеств. Физическую подготовку подразделяют на общую и специальную. На первоначальном этапе обучения основное значение имеет общая физическая подготовка. В последствии объём упражнений на развитие общей физической подготовки уменьшается, уступая место упражнениям на развитие специальных физических качеств — быстроты, выносливости и ловкости. Средствами физической подготовки являются упражнения из других видов спорта и подвижные игры.

Общая физическая подготовка.

Для развития общей физической подготовки используют следующие средства:

1. упражнения без предметов: для мышц рук и плечевого пояса. Для мышц ног, брюшного пресса, тазобедренного сустава, туловища и шеи. В парах: наклоны вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы.
2. упражнения с предметами: со скакалками, резиновыми мячами, набивными мячами (1-2 кг), гантелями. Упражнения в парах, держась за мяч, упражнения в сопротивлении. Чередование упражнений руками, ногами - различные броски, выпрыгивание вверх с мячом, зажатым голеностопными суставами; в положении сидя, лежа -поднимание ног с мячом.
3. упражнения без предметов индивидуальные и в парах: приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег. Упражнения с набивными мячами: приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения с гантелями - бег, прыжки, приседания. Упражнения со скакалкой. Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) согнув ноги через планку, препятствие.
4. акробатические упражнения: кувырки вперёд и назад из различных положений; перекаты вперед, назад, в сторону из различных положений.
5. легкоатлетические упражнения: бег на короткие и длинные дистанции, бег с препятствиями, прыжки (с места, тройные с места и разбега, в высоту), метание различных предметов на дальность.
6. Подвижные игры: «День и ночь», «Вызов», «Салки», «Караси и щука», «Волк во рву», «Третий лишний», круговые и комбинированные эстафеты. Игры с предметами: «Удочка», «Гонка мячей», «Метко - в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч среднему», «Встречная эстафета» и т. д.

Общая физическая подготовка должна быть направлена на индивидуальные особенности, но тем не менее особое внимание уделяется развитию мышц ног, живота и спины.

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из различных исходных положений. Бег с

остановками и изменением направления. Челночный бег 15 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20-30 м). Челночный бег, но отрезок в начале пробегается лицом вперед, а обратно - спиной и т.д. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами.

В разделе «Техника и тактика игры» представлении материал, способствующий обучению техническими и тактическими приёмами игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных 2 раза в неделю по 1,5- 2 часа.

Теория проходит в процессе учебно-тренировочных занятий, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по мини-футболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Учебно-тематический план

Темы	Всего Часов
1.Общая физическая подготовка	20
2.Специальная физическая подготовка	22
3.Техническая подготовка	20
4.Тактическая подготовка	10
5.Теоретическая подготовка	10
6.Учебные и тренировочные игры	53
7.Участие в соревнованиях	9
Общее количество часов	144

**Оснащённость
образовательного процесса спортивным инвентарём и оборудованием.**

Занятия проводятся в спортивном зале. Для проведения занятий в секции мини футбола необходимо иметь следующее оборудование и инвентарь:

Спортивный инвентарь и оборудование	Кол-во в наличии	Необходимый минимум
Маты гимнастические	4	4
Малые мячи	10	0,5 от числа обучающихся
Скамейка гимнастическая	4 8 пролётов	3
Стенка гимнастическая		6 пролётов
Ворота мини-футбольные с сеткой	2	2
Футбольные мячи	8	0,5 от числа обучающихся
Мини-футбольные мячи	8	0,5 от числа обучающихся
Стойки низкие	10	8
Скакалка гимнастическая	12	0,5 от числа обучающихся
Палка гимнастическая	12	0,5 от числа обучающихся.
Обруч гимнастический	12	0,5 от числа обучающихся.
Гантели наборные	4	4
Резиновые амортизаторы	25	25
Насос ручной со штуцером	2	2

Система формы контроля уровня достижений учащихся.

Умения и навыки проверяются в форме контрольных упражнений по ОФП и результативности в соревнованиях школьного, районного и областного уровней.

Физические способности	Контрольные упражнения	
Скоростные	Бег 30 м, сек	4,9 - 5,2 -
	Бег 60 м, сек	9,1 – 9,4 10,0
	Бег 100м, сек	-
Координационные	Челночный бег 3x10 м, сек	8,7 - 9,1
Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	150 - 170
Выносливость	Бег 1500 м, мин/сек	8,40 – 9,00
	Бег 2000 м, мин/сек	-
Гибкость	Наклон вперед из положения сидя, см	6
Силовые	Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	3

Ожидаемый результат

В конце изучения рабочей программы планируется снижение уровня заболеваемости детей, социальной адаптации учащихся, сформирование коммуникативных способностей, то есть умение играть в команде. Формирование здорового образа жизни учащихся, участие в общешкольных, районных и краевых мероприятиях, качественное освоение практических и теоретических навыков игры в футбол (мини-футбол), привитие любви к спортивным играм.

№ п/п	Наименование раздела программы	Тема занятия	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки обучающихся	Вид контроля	Дата проведения
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Теория	История футбола	3	Инструктаж по ТБ. История и развитие футбола и мини-футбола в России. Гигиенические занятия и навыки. Закаливание. Режим и питание спортсмена.	Знать историю футбола	Текущий	
2	Техническая подготовка	Остановка, передача мяча	8	Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Остановка и передача мяча на месте. Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
			8	Стойка игрока. Перемещение спиной вперёд. Остановка и передача мяча в движении. Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
		Ведение мяча	8	Ведение мяча внешней частью и средней частью подъёма. Игра «Квадрат». Учебная игра	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	
			8	Ведение мяча носком, внутренней стороной стопы. Игра «Квадрат».	Уметь выполнять технические приёмы	Текущий	

				Учебная игра			
			8	Ведение мяча с изменением направления. Игра «Квадрат». Учебная игра	Уметь выполнять техниче-ские приёмы	Текущий	
		Остановка мяча	8	Остановка опускающегося мяча. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	Уметь выполнять техниче-ские приёмы	Текущий	
			8	Остановка мяча бедром и лбом. Элементы акробатики. Учебная игра.	Уметь выполнять техниче-ские приёмы	Текущий	
			8	Остановка мяча грудью. Жонглирование. Учебная игра.	Уметь выполнять техниче-ские приёмы	Текущий	
		Удары по мячу	8	Удары по мячу внешней стороной стопы и внешней частью подъёма. 6-10минутный бег. Учебная игра.	Уметь выполнять техниче-ские приёмы	Текущий	
			8	Техника игры вратаря. Учебная игра.	Уметь выполнять техниче-ские	Текущий	

					приёмы		
	Тактическая подготовка		8	Удары по катящемуся мячу. «Квадрат». СФП. Учебная игра.	Уметь выполнять техниче-ские приёмы	Текущий	
			8	Удары по прыгающему и летящему мячу. Развитие двигательных качеств. Учебная игра.	Уметь выпол-нять техниче-ские приёмы	Текущий	
			8	Удары по мячу носком, пяткой. Жонглирование. Учебная игра.	Уметь выпол-нять техниче-ские приёмы	Текущий	
				Удары по мячу с полулёта. Элементы акробатики. Учебная игра.	Уметь выпол-нять техниче-ские приёмы	Текущий	
			8	Удары по мячу головой. Эстафеты. Учебная игра.	Уметь выпол-нять техниче-ские приёмы	Текущий	
			8	Обманные движения (финты). Игра «Квадрат». Учебная игра	Уметь выпол-нять техниче-ские приёмы	Текущий	

			8	Отбор мяча. Вбрасывание. СФП. Учебная игра	Уметь выпол- нять техничес-кие приёмы	Текущий	
			8	Индивидуальные действия в защите и в нападении. Тактика вратаря. Учебная игра	Уметь выпол- нять техничес-кие приёмы	Текущий	
			5	Групповые действия в защите и в нападении. Учебная игра	Уметь выпол- нять техничес-кие приёмы	Текущий	

Список литературы

1. Акимов А.М. Игра футбольного вратаря. – М.: ФиС, 1978.
2. Андреев С.Н. Мини-футбол. – М.: ФиС, 1978.
3. Буйлин Ю.Ф., Курамшин Ю.Ф. Теоретическая подготовка юных спортсменов. – М.: ФиС, 1985.
4. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980.
5. Гагаева Г.М. Психология футбола. – М.: ФиС, 1979.
6. Гриндлер К. и др. Техническая и тактическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
7. Гриндлер К. и др. Физическая подготовка футболистов. – М.: ФиС, 1976.
8. Правила игры в мини-футбол. М.: ФиС (последний выпуск).
9. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М., 1974.
10. Антипов А., Губов В. «Диагностика и тренировка двигательных способностей» 2008 г.
11. Голомазов С. В., Чирва П. Г. «Методика тренировки техники игры головой» 2006 г.

Литература

1. Ананьева Н.А., Ямпольская Ю.А. Физическое развитие и адаптационные возможности школьников // Вестник Российской АМН. 1993, № 5, с. 19 - 24.
2. Вавилова Е.Н. Учите бегать, прыгать, лазать, метать. - М.: Просвещение, 1983. - 144 с.
3. Венгер Л.А., Венгер А.Л. Домашняя школа. - М.: Знание, 1994. - 240 с.
4. Давиденко Е.В. и др. Экспресс-оценка физического состояния - критерий оптимального уровня нагрузок в занятиях со старшими дошкольниками // Теор. и практ. физ. культ. 1988, № 10, с. 21 - 23.
5. Катырло В.К. Развитие волевого поведения дошкольников. Киев, 1971. - 123 с.
6. Лях В.И., Мейксон Г.Б. Физическое воспитание учащихся I-XI классов с направленным развитием двигательных способностей: Программа общеобразовательных учебных заведений. - М.: Просвещение, 1993. - 64 с.
7. Мартыросов Э.Г. Методы исследования в спортивной антропологии. - М.: ФиС, 1982. - 199 с.
8. Мухина В.С. Шестилетний ребенок в школе. М., 1990. - 179 с.
9. Обучение детей 6-летнего возраста в детском саду и школе / Под ред. О.А. Лосевой. - М., 1987. - 160 с.
10. Осокина Т.М. Физическая культура в детском саду. - М.: Просвещение, 1990. - 324 с.
11. Программа воспитания и обучения в детском саду / Под ред. М.А. Васильевой. 2-е изд., доработанное. - М.: Просвещение, 1987.-192 с.
12. Сельвёстру А.И., Дубровина Т.Д. Психологические аспекты обучения детей в школе с 6-летнего возраста. Кишинев, 1988. - 98 с.
13. Спортивная метрология. Учеб. для ин-тов физ. культ. / Под ред. В.М. Зациорского. - М.: ФиС, 1982. - 256 с.
14. Урунтаева Г.А. Диагностика психологических особенностей дошкольников: Практикум. - М.: ИЦ "Академия", 1997. - 310 с.

15. Чернышенко Ю.К. Научно-педагогические основания инновационных направлений в системе физического воспитания детей дошкольного возраста: Автореф. докт. дис. Краснодар, 1998. - 50 с.